

PENGETAHUAN DAN PERSEPSI REMAJA PUTRI TENTANG PERILAKU DIET SEHAT DI SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI

THE DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND PERCEPTION OF YOUNG WOMEN ABOUT HEALTHLY DIETARY BEHAVIOR AT SMA NEGERI 1 OF JAMBI CITY YEAR 2016

* Andicha Gustra Jeki¹, Rica Septinora²

Universitas Adiwangsa Jambi

*Korespondensi Penulis: nara65@yahoo.com

ABSTRAK

Diet mode adalah diet yang sering dilakukan para remaja sebagai sebuah gaya hidup dalam pergaulan mereka. Diet ini bisa menyebabkan masalah kesehatan. Saat sedang berdiet mode, membuka risiko terkena dehidrasi, diare, sembelit, mual, sakit kepala, atau bahkan merasa lelah sepanjang waktu. Dalam jangka panjang, diet mode dapat menyebabkan tulang lemah, anemia, dan membuat tumbuh setinggi yang tidak seharusnya didapatkan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan persepsi remaja putri tentang perilaku diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Jambi dan penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI dan XII di SMA Negeri 1 Kota Jambi sebanyak 546 siswi dan jumlah sampel sebanyak 82 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (20,7%) mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 54 responden (65,9%) mempunyai pengetahuan cukup dan sebanyak 11 responden (13,4%) mempunyai pengetahuan kurang baik. Sebanyak 30 responden (36,6%) mempunyai persepsi positif tentang diet sehat, dan sebanyak 52 responden (63,4%) mempunyai persepsi negatif. Sebanyak 28 responden (34,1%) diet sehat baik, dan sebanyak 54 responden (65,9%) diet sehat kurang baik.

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan Puskesmas Putri Ayu memberikan penyuluhan kesehatan mengenai perilaku diet sehat remaja putri agar siswinya tidak melakukan perilaku diet yang salah.

Kata Kunci : Pengetahuan, Persepsi, Perilaku Diet Sehat

ABSTRACT

Based on basic health research (RISKESDAS) data year 2007 and 2010 of citizens who are above 15 years old shows that there is an improvement of obesity prevalence from 10,3% becoming 19,1%, and generally, obesity is mostly experienced by women 21,7% compared by men 11,5%. Mode diet is diet which is frequently done by teenagers as a live style in their intercommunication. This diet can cause healthy problem. During doing mode diet, it opens a risk to get dehydration, diarrhea, constipation, nausea, headache or even feeling tired all the time.

This research is a descriptive research with an approach of cross sectional which aims to recognize the description of knowledge and perception of young women about healthily dietary behavior at SMA Negeri 1 of Jambi city year 2016. This research was done at SMA Negeri 1 of Jambi City, and it was done on August 2016. The population of this research is all students at grade XI and XII at SMA Negeri 1 Jambi city as many as 546 female students, and the amount of sample is as many as 82 female students. The technique of sample collection is with proportional random sampling way. The data collection was done by fulfilling questionnaire. The data used is primer and secondary data. The data analysis used for this research is univariate analysis.

The result of this research demonstrates that there are 17 respondents (20,7%) having good knowledge. There are 54 respondents (65,9%) having enough knowledge, and there are 11 respondents (13,4%) having less good knowledge. There are 30 respondents (36,6%) having positive perception about healthy diet, and there are 52 respondents (63,4%) having negative perception. There are 28 respondents (34,1%) having good healthy diet, and there are 54 respondents (65,9%) having less good healthy diet.

It is expected to the school in order to be able to cooperate with healthy officers of Putri Ayu Health Center to give healthy illumination about healthily dietary behavior of young women in order that the female students do not do the dietary behavior wrongly.

Key Words : Knowledge, Perceptions, Healthily Dietary Behavior

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria, remaja tidak lagi dikatakan sebagai anak-anak tetapi juga belum dikatakan dewasa, namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa dan bukan lagi remaja. Sebaliknya jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung sama orang tua (tidak mandiri) maka tetap dimasukkan ke dalam kelompok remaja (Sarwono, 2010).

Remaja yang obesitas lebih tidak puas dengan citra tubuh dibandingkan remaja yang tidak obesitas. Kepuasan postur tubuh dalam masa pertumbuhan dapat mengganggu perkembangan psikologis pada remaja. Remaja yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha untuk mencapainya, massa dan jenis upaya untuk mencapai tubuh yang ideal bervariasi tergantung tubuh idamannya (Dieny, 2014).

Obesitas dapat terjadi pada semua golongan usia termasuk pada remaja yang semakin bertambah tinggi angka kejadiannya. Pada penduduk berusia di atas 15 tahun menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas dari 10,3% menjadi 19,1% dan secara umum obesitas lebih banyak dialami perempuan 21,7% dibandingkan dengan laki-laki 11,5% (Dieny, 2014).

Aktifitas fisik yang kurang menjadi pemicu terjadinya obesitas pada remaja seperti jarang melakukan olahraga dan banyak menghabiskan waktu dengan menonton TV sambil makan makanan ringan. Disamping itu terdapat faktor yang merupakan predisposisi untuk terjadinya obesitas misalnya faktor herediter. Jika salah satu orang tua obesitas maka anaknya mempunyai risiko 30-40%, jika

keduanya maka risikonya meningkat 70-80% (Dieny, 2014).

Saat ini tingkat kelebihan berat badan pada remaja dan anak-anak berada pada level tertinggi dalam sejarah dunia. Kesalahan terletak pada banyak tersedianya fast food, juga karena berada pada lingkungan dengan energi rendah dan lebih sering menempatkan anak di dalam rumah karena merasa lebih aman dari pada membiarkannya keluar bermain untuk kegiatan aktif diluar rumah. Hal-hal yang kita anggap melindungi anak sebenarnya merugikan kesehatan remaja (Misskita, 2011).

Diet mode adalah diet yang sering dilakukan para remaja sebagai sebuah gaya hidup dalam pergaulan mereka. Diet ini bisa menyebabkan masalah kesehatan. Saat sedang berdiet mode, membuka risiko terkena dehidrasi, diare, sembelit, mual, sakit kepala, atau bahkan merasa lelah sepanjang waktu. Dalam jangka panjang, diet mode dapat menyebabkan tulang lemah, anemia, dan membuat tumbuh setinggi yang tidak seharusnya didapatkan (Destriyana, 2012).

Banyak remaja di sekolah bicara tentang diet terbaru yang populer dan rencana penurunan berat badan. Diet seperti ini biasanya membatasi pilihan makanan dan mungkin memerlukan makanan khusus seperti pil dan suplemen. Sebagai gantinya, banyak remaja yang ingin menurunkan badan secara instan (Destriyana, 2012).

Diet yang baik yang sehat adalah yang seharusnya menjadi bagian dari rencana hidup sehat yang lebih besar, bukan hanya jangka pendek. Diet itu harus mencakup gizi seimbang dari berbagai makanan yang akan memberikan energi pada tubuh dan otak untuk bergerak dan berpikir. Bagi para remaja masa kini, tidak perlu memaksakan untuk berdiet super keras dan akhirnya menyakiti tubuh sendiri. Gaya hidup sehat merupakan yang paling

utama dan terbaik untuk hidup (Destriyana, 2012).

Namun ada hal-hal yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut dan membuat anak-anak kita bisa terlibat, lebih aktif dan dididik lebih baik untuk memilih diet, nutrisi, kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan. Masalah yang terjadi pada kebanyakan remaja sekarang adalah kesulitan untuk melepas ketergantungan mereka berkegiatan di depan komputer, telepon ataupun televisi dan membuat mereka lebih aktif bergerak (Misskira, 2011).

Banyaknya informasi-informasi dari majalah-majalah remaja dan internet yang menyajikan tips-tips cara berdiet untuk remaja dengan metode diet yang tepat dan cepat, yang akan mempengaruhi remaja untuk melakukan diet. Faktanya remaja putri tidak tahu cara pelaksanaan diet sehat yang tepat dan benar. Mereka dengan cepat mengubah pola makan mereka dengan tidak mengkonsumsi nasi, gula, makanan berlemak, dan mengurangi porsi makan mereka dari biasanya. Mereka hanya mengkonsumsi buah dan sayuran saja. Padahal anjuran diet sehat yang benar tidak seperti yang dilakukan mereka, mereka hanya ingin memiliki badan yang langsing dengan cara yang instan/cepat tanpa memikirkan kesehatan dan kebutuhan gizi mereka (Misskira, 2011).

Disiplin adalah kunci utama kesuksesan program diet. Termotivasi oleh keinginan memelihara bentuk tubuh ideal, banyak wanita melakukan diet dengan semangat dan konsistensi tinggi. Namun banyak yang akhirnya putus asa di tengah jalan. Banyak juga yang mati-matian berdiet untuk mencegah penyakit tetap gagal juga karena kurang disiplin (Josephine, 2009).

Beberapa dampak diet yang dijalankan tidak sehat bagi tubuh antara lain stamina tubuh yang menurun drastis, fungsi organ tubuh yang terganggu, dan kehilangan cairan yang cukup banyak. Jika melakukan diet yang tidak sehat dan hanya mengurangi porsi makan sehari-hari saja tanpa pengatur gizi dan nutrisinya. Hal itu hanya akan menyebabkan kinerja dari sistem pencernaan tubuh yang melambat. Jika

seperti itu, akan mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh menurun drastis (Destriyana, 2012).

Salah satu risiko kesehatan yang dihadapi jika memilih diet instan agar berat badan turun lebih cepat yaitu risiko anemia. Khususnya terjadi pada wanita yang membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami fase menstruasi. Program diet instan biasanya akan memangkas kebutuhan nutrisi tubuh secara berlebihan, sehingga mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi penting yang dibutuhkan dalam kinerja tubuh sehari-hari (Proverawati, 2012).

Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Jambi mengenai kejadian anemia pada remaja putri di seluruh Puskesmas Kota Jambi menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri yang terbanyak yaitu Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yaitu pada tahun 2014 sebanyak 24 orang dan pada tahun 2015 kejadian anemia pada remaja putri yaitu sebanyak 58 orang. SMA Negeri 1 Kota Jambi merupakan salah satu sekolah yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dan belum ada yang melakukan penelitian tentang diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Jumlah siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi.

Survei awal yang telah dilakukan peneliti pada bulan Mei tahun 2016 mengenai diet sehat adalah terhadap 10 siswi di SMA Negeri 1 Kota Jambi, menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswi tidak mengetahui cara melakukan diet sehat, tidak mengetahui keuntungan dalam melakukan diet sehat dan menganggap diet ketat dan mengurangi porsi makan cukup untuk meraih tubuh yang langsing sekaligus sehat. Sedangkan 4 siswi mengetahui melakukan diet sehat, mengetahui keuntungan dalam melakukan diet sehat dan menganggap diet sehat dengan mengurangi porsi makan cukup dan diimbangi dengan olahraga yang teratur. Oleh karena itu sangatlah penting untuk memperhatikan perilaku mereka didalam melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal agar kelihatan tampak cantik dan menarik tanpa mengabaikan faktor kesehatan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Tentang Perilaku

Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan persepsi remaja putri tentang perilaku diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Jambi dan penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2016. Sebagian besar populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI dan XII di SMA Negeri 1 Kota

Jambi sebanyak 546 siswi dan jumlah sampel sebanyak 82 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yaitu menyederhanakan data dalam bentuk frekuensi tabel ataupun diargam (Hidayat, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perilaku Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016

Gambaran pengetahuan responden tentang diet sehat di SMA Negeri 1 Kota

Jambi tahun 2016 , dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016

Pengetahuan	f	%
Baik	17	20,7
Cukup	54	65,9
Kurang	11	13,4
Total	82	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa dari 82 responden terdapat sebanyak 17 responden (20,7%) mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 54 responden (65,9%) mempunyai pengetahuan cukup dan sebanyak 11 responden (13,4%) mempunyai pengetahuan kurang baik tentang diet sehat.

Pada penelitian ini banyak responden yang memiliki pengetahuan cukup, disebabkan responden pada umumnya belum tahu dan belum memahami dengan baik tentang diet

sehat. Hal ini dapat dikarenakan responden tidak mencari informasi baik dari elektronik ataupun media massa tentang diet sehat. Selain itu juga responden belum pernah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai cara melakukan diet sehat oleh petugas kesehatan sehingga responden untuk melakukan diet sehat mencari informasi yang belum tentu pasti kebenarannya.

Adapun responden mempunyai pengetahuan yang baik dikarenakan responden masih mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya

mengenai diet sehat. Materi yang mereka dapat berupa penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan informasi-informasi yang didapat dari media massa ataupun media elektronik. Sehingga sebagian kecil responden dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik dan benar.

Upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang diet sehat adalah dilakukannya penyuluhan tenaga kesehatan putri ayu mengenai diet sehat, menjelaskan manfaat dan keuntungan jika responden melakukan diet sehat yang baik dan benar serta mengajak siswi untuk melakukan diskusi bersama dalam membahas permasalahan diet sehat agar responden dapat lebih memahami dengan baik permasalahan diet sehat tersebut.

Selain itu diharapkan responden untuk aktif mencari informasi tentang diet

sehat agar menambah pengetahuan responden yang kurang baik. Jika hanya pasif saja, maka akan berdampak kurang baik pada tingkat pengetahuan mereka. Bagi responden yang telah mempunyai pengetahuan yang baik, harus selalu dipertahankan dan diingat materi-materi yang telah diberikan sebelumnya, agar mereka mengetahui masalah jika salah dalam melakukan diet sehat.

Gambaran Persepsi Remaja Putri Tentang Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari 82 responden sesuai dengan pernyataan kuesioner. Hasil penelitian berdasarkan 10 pernyataan yang terdapat dalam kuesioner. Gambaran persepsi responden tentang diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi tahun 2016 dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Remaja Putri
Tentang Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi
Tahun 2016

Persepsi	f	%
Positif	30	36,6
Negatif	52	63,4
Total	82	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden (36,6%) mempunyai persepsi positif tentang diet sehat, dan sebanyak 52 responden (63,4%) mempunyai persepsi negatif tentang diet sehat.

Hasil jawaban dari 39 responden menunjukkan bahwa mayoritas yang menjawab Sangat Setuju pada pernyataan menganggap diet itu harus mencakup gizi seimbang dari berbagai makanan yang bergizi sebanyak 2 responden (2,4%), menjawab Setuju pada pernyataan menganggap diet mode merupakan diet yang sering dilakukan para remaja sebanyak 45 responden (54,9%), menjawab Tidak Setuju pada pernyataan

menganggap salah satu risiko kesehatan yang dihadapi jika memilih diet instan yaitu mengalami anemia sebanyak 65 responden (79,3%) dan menjawab Sangat Tidak Setuju pada pernyataan menganggap dalam melakukan diet sehat harus memiliki catatan harian atau jurnal diet dalam menjalankan program diet sebanyak 4 responden (4,9%).

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses

persepsi. Karena itu proses persepsi tidak dapat lepas dari proses penginderaan dan proses penginderaan merupakan proses pendahulu dari proses persepsi (Walgito, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas terlihat bahwa responden mempunyai persepsi negatif terhadap diet sehat, hal ini dikarenakan kurangnya komunikasi dan kesadaran dari dalam dirinya untuk aktif mencari informasi diet sehat dengan benar sehingga membentuk persepsi sendiri mengenai diet sehat, sebuah persepsi tidaklah selalu sama dengan kenyataan yang ada. Ada kemungkinan persepsi responden benar dan ada juga kemungkinan persepsi responden salah. Untuk mengetahui kebenarannya hanyalah dengan cara mencoba untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan petugas kesehatan agar memahami dengan baik pentingnya diet sehat. Peningkatan persepsi sebenarnya hal ini tidak sulit, kuncinya terletak pada kemauan responden untuk berubah. Kemauan ini muncul karena responden melihat harapan perubahan dengan mengembangkan persepsi. Harapan muncul jika kita secara sadar mampu

melihat segala sesuatu secara netral dan apa adanya. Jadi kuncinya sekarang terletak pada kesadaran. Setiap perubahan diawali dengan peningkatan kesadaran.

Oleh karena itu, upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk membentuk persepsi positif terhadap diet sehat adalah memberikan pengarahan dan pengertian mengenai diet sehat, dengan cara mendorong responden untuk melakukan diet sehat dengan benar serta berdiskusi, dengan begitu responden akan mengetahui hal-hal baik yang mungkin selama ini luput dari penglihatan responden dan memahami seputar diet sehat sehingga memungkinkan responden membuat keputusan yang logis dan matang terhadap diet sehat.

Gambaran Perilaku Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari 82 responden sesuai dengan pertanyaan kuesioner. Gambaran diet sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi tahun 2016, dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Diet Sehat di SMA Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2016

Diet Sehat	f	%
Baik	28	34,1
Kurang baik	54	65,9
Total	82	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa dari 82 responden terdapat sebanyak 28 responden (34,1%) diet sehat baik, dan sebanyak 54 responden (65,9%) diet sehat kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Dari penjelasan di atas, diketahui bahwa responden sebagian besar perilaku diet sehat kurang baik, disebabkan responden belum memahami dengan baik tentang diet sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010), untuk berperilaku sehat diperlukan pengetahuan yang tepat, sikap, persepsi, motivasi dan dukungan

keluarga serta dukungan petugas kesehatan untuk berperilaku sehat. Pengetahuan dan persepsi sangat berpengaruh terhadap perilaku menjalankan aktivitas untuk mencapai tujuan. Masalah yang menyebabkan seseorang sulit termotivasi untuk berperilaku sehat adalah karena perubahan perilaku dari yang tidak sehat menjadi sehat tidak menimbulkan dampak langsung secara tepat, bahkan mungkin tidak berdampak apa-apa.

Dalam penelitian ini tampak sebagian besar responden perilaku diet

sehat kurang baik. Dengan perilaku tersebut, disebabkan karena responden hanya mengetahui secara umum tentang diet sehat dan kurangnya kesadaran responden betapa pentingnya diet sehat dengan benar, dan juga akibat dari kurangnya informasi responden tentang diet sehat.

Upaya-upaya yang perlu agar responden memahami diet sehat adalah dilakukannya penyuluhan kesehatan mengenai diet sehat, menjelaskan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti agar responden dapat memahami dengan baik dan juga dengan cara memberikan leaflet, dan kegiatan promotif lainnya seperti melakukan diskusi bersama responden.

SIMPULAN

Dari 82 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 54 responden (65,9%), persepsi negatif sebanyak 52 responden (63,4%) dan sebanyak 54 responden (65,9%) diet sehat kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Destriyana, 2012. *Diet Itu Berbahaya Lho Bagi Remaja*. Dalam <http://www.merdeka.com/sehat/diet-itu-berbahaya-lho-bagi-remaja.html>. (Diakses tanggal 20 Maret 2016).
- Dieny, Fillah Fithra, 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Penerbit Graha Mulia. Yogyakarta.
- Hidayat, 2012. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Penerbit Salemba Medika. Jakarta.
- Josephine, 2009. *Diet Anti Lapar*. Penerbit Cakrawala. Yogyakarta.
- Misskira, 2011. *Diet Pada Remaja*. Dalam <http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/diet-pada-remaja.html>. (Diakses tanggal 20 Maret 2016).
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *"Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi"*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Proverawati, 2012. *Diet Seimbang: Cara Sehat Menurunkan Berat Badan Menjadi Langsing*. Dalam <http://diet-sehat.net/content/20-diet-seimbang-cara-sehat-menjadi-langsing>. (Diakses tanggal 20 Maret 2016).
- Sarwono, Sarlito W, 2010. *Psikologi Remaja*. Penerbit Rajawali Pers. Jakarta.
- Walgito, Bimo, 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit CV. Andi. Yogyakarta.